

4 Ιανουαρίου 2017

## Γιατί οι έξυπνοι άνθρωποι δυσκολεύονται να είναι ευτυχισμένοι

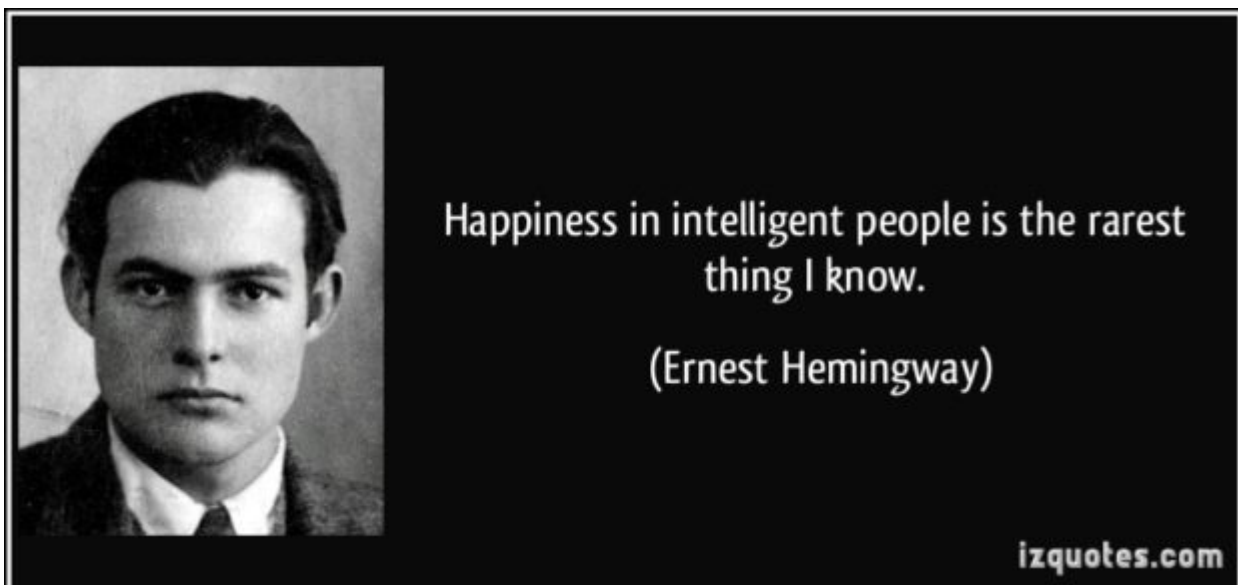
/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



ευτυχία σε έξυπνους ανθρώπους είναι το πιο σπάνιο πράγμα που ξέρω» έλεγε ο Έρνεστ Χέμινγουεϊ.

Είναι κοινή παραδοχή πως πολλές φορές οι έξυπνοι άνθρωποι δεν ευτυχούν στη ζωή τους. Ή όπως αλλιώς λέει ο λαός, “μακάριοι οι πτωχοί τω πνεύματι”. Φαίνεται πως η πεποίθηση αυτή τεκμηριώνεται και επιστημονικά. Πώς συνδυάζονται τα μεγάλα διαστήματα θλίψης και μελαγχολίας με την ευφύια; Ας δουμε τι υποστηρίζουν οι ψυχολόγοι.

Οι έξυπνοι άνθρωποι πέφτουν στην παγίδα της υπερανάλυσης. Ακριβώς επειδή έχουν πολύ καλή αντίληψη και καταλαβαίνουν πολύ καλά τις προθέσεις των ανθρώπων είτε καλές είναι είτε άσχημες, αναλύουν πολύ τις καταστάσεις που ζουν στη ζωή τους και προσπαθούν να βγάλουν συμπεράσματα για τη ζωή. Η σκέψη πολλές φορές είναι εξαντλητική, ο προβληματισμός γίνεται ακόμα και φιλοσοφικός. Κάποιες φορές έχουμε και γενικεύσεις που καταλήγουν σε μεγάλη απογοήτευση. Η συνειδητοποίηση καμια φορά μπορεί να γίνεται πηγή δυστυχίας αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε πως είναι ο δρόμος προς την αυτογνωσία. Καλό είναι όμως, να φροντίζουμε τον εαυτό μας εξασφαλίζοντάς του στιγμές ξεγνοιασιάς και να απολαμβάνουμε τις στιγμές της ζωής, όσο δύσκολη και αν είναι.



Έχουν υψηλές προσδοκίες. Οι άνθρωποι με υψηλή ευφύια περιμένουν πολλά από τον εαυτό τους. Γνωρίζουν ότι έχουν πολλές ικανότητες και θέλουν να την αξιοποιήσουν. Καμιά φορά δε μπορούν να κατανοήσουν το γεγονός ότι οι άλλοι δεν έχουν τις ίδιες δυνατότητες με εκείνους και περιμένουν πολλά και από τον περίγυρό τους. Απογοητεύονται εύκολα όταν ο περίγυρος δεν ανταποκρίνεται σε όλα όσα εκείνοι επιθυμούν. Απογοητεύονται περισσότερο από τον ίδιο τους τον εαυτό όταν αποτυγχάνει, ακόμα και όταν ο στόχος είναι πολύ δύσκολος.

Υπάρχει βέβαια και το ζήτημα του ναρκισσισμού. Οι έξυπνοι άν

θρωποι συχνά, πέφτουν θύμα του ίδιου τους του εαυτού. Θεωρώντας ότι είναι εξαιρετικά άξιοι αρνούνται να συμβιβαστούν με το μέσο όρο. Δυστυχώς στη σημερινή κοινωνία, η έννοια του μετρίου είναι αρνητική. Αποκαλούμε κάποιον μέτριο όταν πιστεύουμε ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει αλλά ξεχνάμε πως το μέτρο είναι απαραίτητο στη ζωή. “Παν μέτρον άριστον” έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες, δίνοντας σημασία στην εγκράτεια και τονίζοντας το πώς η υπερβολή μπορεί να στραφεί τελικά εναντίον μας.

Οι ευφυείς άνθρωποι είναι οι πιο σκληροί κριτές του εαυτού τους. Αναλύουν συνέχεια τη συμπεριφορά τους και ενεργοποιούν τον εσωτερική φωνή που κρίνει που κατηγορεί τον εαυτό τους. Αναλύουν όχι μόνο τις αποτυχίες τους αλλά και τις επιτυχίες, συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλα πρόσωπα που θεωρούν ότι είναι εξίσου ικανά, γίνονται συχνά ιδιαίτερα ανταγωνιστικά άτομα.

Ένα λάθος μπορεί να στοιχειώσει το μυαλό τους για αρκετό καιρό προκαλώντας πολύ αρνητικά συναισθήματα. Ακόμα και δυσλειτουργίες στην καθημερινότητα μπορεί να προκαλέσει ο εσωτερικός τους κριτής. Τα έξυπνα άτομα υποφέρουν στην καθημερινότητά τους, δεν μπορούν να κοιμηθούν, δεν τρώνε φυσιολογικά για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Η ζωή τους είναι διαφορετική. Δεν αρκούνται στα απλά και καθημερινά. Επιθυμούν να έχουν στόχους και οράματα στη ζωή. Να αγωνίζονται για πράγματα που δίνουν νόημα στη ζωή τους και να προσπαθούν να πετύχουν. Η φαντασία τους είναι ένα από τα βασικά τους όπλα και όταν συνειδητοποιούν πως είναι πολύ δύσκολο να γίνουν τα πράγματα όπως τα φαντάστηκαν, μελαγχολούν, απογοητεύονται, θυμώνουν με τον εαυτό τους αλλά και με την κοινωνία που δύσκολα αλλάζει.

Η μοναξιά για πολλά έξυπνα άτομα είναι απολαυστική. Για άλλα όμως είναι βασανιστική και τους στερεί πολλές χαρές της ζωής. Ένα έξυπνο άτομο συχνά δυσκολεύεται να βρει φίλους, ανθρώπους να μοιραστεί τις σκέψεις του και τα υψηλά ιδεώδη. Ο περίγυρος μπορεί να αρκείται σε ζητήματα καθημερινά, βιοποριστικά. Τότε πολλές φορές, είναι αδύνατο για έναν έξυπνο άνθρωπο να συμπορεύσει μαζί του. Τα δικά του φιλοσοφικά ζητήματα, οι αγωνίες για τη ζωή, οι αναζητήσεις του δε βρίσκουν ανταπόκριση στους άλλους. Μπορεί να απομονώνεται περιμένοντας να βρει εκείνους που θα τον κατανοήσουν, που θα μπορεί να μοιραστεί τα νοήματα εκείνα που δίνουν νόημα στη ζωή του και να αγωνιστεί μαζί τους γι'αυτά. Ζητά ανθρώπους που να έχουν και εκείνοι προσδοκίες, φιλοδοξίες στόχους. Περιμένει να βρει τέτοιους ανθρώπους και να εμπνευστεί και μέσα από τη δική τους σκέψη. Όταν όμως οι άνθρωποι αυτοί σπανίζουν, τα πράγματα γίνονται εξαιρετικά δύσκολα.

Η δυσκολία στην επικοινωνία αφορά και τις σχέσεις. Ο έρωτας για τα έξυπνα άτομα είναι εγκεφαλικός. Δεν αρκούνται μονάχα στο σώμα και στη σεξουαλική

επαφή. Η πνευματική επικοινωνία συχνά τους διεγείρει πολύ περισσότερο και από το πιο θελκτικό κορμί. Είναι δύσκολο να ευτυχίσουν σε μια σχέση συμβιβασμού. Οι έξυπνοι άνθρωποι συχνά έχουν ψυχολογικά θέματα. Κάποιοι υποστηρίζουν πως υπάρχει σύνδεση μεταξύ της ευφύιας και των ψυχικών διαταρχών. Κάποιοι άλλοι επιστήμονες δεν επιβεβαιώνουν τη σύνδεση αυτή. Πολλές προσωπικότητες με λαμπερό μυαλό υπέφεραν κατά καιρούς από ψυχικές νόσους. Μπορεί η ευφύια τους να ήταν η αιτία μπορεί και όχι. Το βέβαιο είναι πως ένα έξυπνο άτομο με ισχυρή αντίληψη αργά η γρήγορα θα θέσει υπαρξιακά ερωτήματα στον εαυτό του και θα προσπαθήσει να δώσει απαντήσεις. Και μερικές φορές η ανάλυση της ύπαρξής μας και ο φόβος του θανάτου μπορεί να προκαλέσει έντονα συμπτώματα θλίψης. Και αν ανηκετε σε αυτή την κατηγορία ανθρώπων και αναρωτιέστε, “μήπως τελικά θα ήταν καλύτερο να μη σκεφτόμουν πολύ, να έμοιαζα με τους άλλους που τίποτε δεν τους απασχολεί και ζουν ευτυχισμένοι μέσα στην άγνοιά τους ίσως και την ανοησία” υπάρχει μια απάντηση που ενδεχομένως να σας ανακουφίσει. Ζούμε μια φορά και ζούμε για λίγο. Δεν είναι κρίμα να περάσει και να μην της έχουμε δώσει την αξία που εμείς νομίζουμε ότι οφείλουμε να της δώσουμε; Να περάσουμε τα χρόνια μας και να αναλωθούμε σε πράγματα που καθόλου δε μας αφορούν; Να παραδοθούμε στον υλισμό, την καθημερινότητα και τη ρουτίνα; Η νόηση ξεωρίζει τον άνθρωπο από το υπόλοιπο ζωικό βασίλειο. Είναι επιλογή μας να ταξινομήσουμε τον εαυτό μας στα νοήμοντα όντα, με τη γνώση ότι τα όντα αυτά δε ζουν πάντα ανέμελα και ξέγνοιαστα και ευτυχισμένα. Αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε κιόλας, ότι οφείλουμε να μη παραδόσουμε την ύπαρξή μας στη δυστυχία.

**Πηγή:** [boro.gr](http://boro.gr)